

# Mijn voedingsdagboek


Naam: \_\_\_\_\_


Datum: \_\_\_\_\_


**Eten**


**Drinken**


Hoe voel ik me erna?

<b>Voorbeeld</b>	9.30 Halfvolle kwark met muesli en een banaan vitamine D3 supplement 11.30 3 sultana's en een appel	8.30 Cappuccino met 2 zoetjes 10.00 Cappuccino met 2 zoetjes 11.00 groot glas water	
------------------	---	---	---


- vóór het ontbijt			
--------------------	--	--	---


<b>Ontbijt</b>			
----------------	--	--	---

- tussendoor			
--------------	--	--	--

<b>Lunch</b>			
--------------	--	--	---

- tussendoor			
--------------	--	--	---

<b>Diner</b>			
--------------	--	--	---

- na het diner			
----------------	--	--	---

<b>Opmerkingen</b>			<b>Algemeen</b>
			